



## Qué hacer si su hijo llora

Todos los bebés lloran. A menudo los padres y las personas que cuidan a bebés no saben qué hacer cuando éstos lloran. Sacudir a un niño o bebé por rabia no es nunca lo más adecuado. Sacudir a un bebé puede causarle lesiones e incluso la muerte. Busque maneras más positivas de manejar sus emociones para que tanto usted como su hijo se sientan mejor.

### Qué hacer

- Respire profundo por unos segundos
- Cuente hasta diez
- Hable con un amigo
- Trate de averiguar por qué está llorando, como enfermedad, dolor o hambre

### Qué no hacer

- No sacuda, golpee ni lastime a su bebé
- No se aleje de su bebé sin haberlo puesto antes en un lugar seguro

## Plan para tranquilizar a un bebé que llora



### Trate de averiguar por qué está llorando

Asegúrese de que se hayan satisfecho todas las necesidades básicas del bebé (comida, pañales, si lleva puesta mucha o poca ropa, etc.). También puede averiguar si hay signos de enfermedad o dolor, como la pañalitis.



### Consuele al bebé

Acaricie al bebé en la espalda, arríllelo suavemente, déle el chupón. También puede cantarle o hablarle.

### Sáquelo a pasear

Lleve al bebé a dar un paseo en su cochecito o en el carro. Si salen en el carro, coloque al bebé en una sillita de seguridad en el asiento trasero.

### Haga una pausa para descansar

Es normal que los bebés lloren mucho y que por ello los padres se estresen. Cuando se sienta enojado o crea que no puede hacer nada más, descanse por un momento y cálmese para reducir un poco el estrés.



### Hable con alguien

Hable con un buen amigo o un familiar sobre lo que siente para tranquilizarse y descansar.

## Cómo conseguir ayuda



Llame a la línea nacional de información al público para las víctimas del huracán Katrina (*National Crisis Hotline for victims of Hurricane*) al número 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)